

8月

# 給食だより



令和6年  
いやなが保育園

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。



## その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

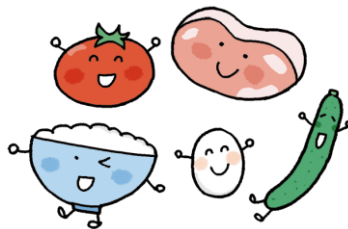
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



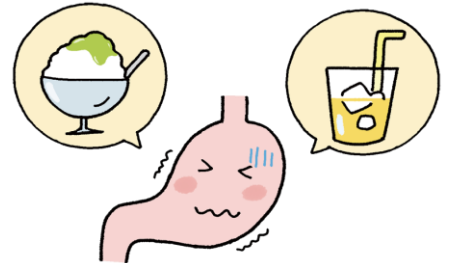
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。



みんなで食べると  
おいしいね

家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。

## 調理済み食品も上手に 利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。



## 鮭味噌焼き

<材料>・生鮭 4切

※・酒 大2 ・味噌 大2 ・味醂 大2 ・甜菜糖 大2

[作り方]

1. 生鮭に※印の混ぜた調味料を絡めて焼きます。
2. 予熱しておいた180℃のオーブンで20分焼きます。



◎園ではオーブンで焼きますが、フライパンにクッキングシートをひき、鮭を乗せ、蓋をして焼いても美味しくできます。

子ども達の大好きメニューです。魚を変えて鯖、赤魚でも代用できます。

## 南瓜煮物

<材料>・南瓜 1/4(500g)

※だし汁 300cc ・甜菜糖 大1 ・味醂 大1 ・醤油 大1

[作り方]

1. 南瓜は種とワタを取り除き好みの大きさに切っておきます。
2. 鍋に皮を下にして南瓜を並べ、だし汁、甜菜糖、味醂を入れて5分位中火で煮ます。
3. 5分たったら醤油を入れて、弱火で10～15分蓋をして煮ます。
4. 火を止めてそのまま置いて味を含ませます。



◎南瓜の皮を少々むくと、出来上がりが綺麗で食べやすいです。

## ほうれん草胡麻和

<材料>・ほうれん草 1束

※・すり胡麻 大2 ・醤油 小1～2 ・甜菜糖 小2

## ほうれん草海苔和

<材料>・ほうれん草1束 ・刻み海苔 お好みで

※麺つゆ(3倍) 大2～大3



◎園では、量にもよりますが、ほうれん草の茹で時間は、1分30秒です。

胡麻和は、胡麻多めが大好きです。